

111 學年度臺中市政府教育局受託辦理本市立國民中學  
(含本市立高級中等學校附設國中部)教師甄選

體育科題本

※請先確認你的答案卡、准考證與座位號碼是否一致無誤。

請閱讀以下測驗作答說明

測驗說明：

這是 111 學年度臺中市政府教育局受託辦理本市立國民中學(含本市立高級中等學校附設國中部)教師甄選體育科題本，題本採雙面印刷，共 50 題，每題只有一個正確或最佳的答案。測驗時間共 70 分鐘，作答開始與結束請聽從監試委員的指示。

注意事項：

1. 所有試題均為四選一的選擇題，答錯不倒扣。
2. 依試場規則規定，答案卡上不得書寫姓名及任何標記。故意污損答案卡、損壞試題本，或在答案卡上顯示自己身份者，該科測驗不予計分。

作答方式：

請依照題意從四個選項中選出一個正確或最佳的答案，並用 2B 鉛筆在答案卡上相應的位置劃記，請務必將選項塗黑、塗滿。如果需要修改答案，請使用橡皮擦擦拭乾淨，重新塗黑答案。

試題公告  
僅供參考

選擇題（共 50 題，每題 2 分，共 100 分）

1. 運動按摩的方向應該是  
(A)向心 (B)離心  
(C)先向心而後離心 (D)不必考慮方向
2. 常被用來做為評定運動員或受過訓練者體能的指標是  
(A)肌肉收縮能力 (B)肺活量  
(C)柔軟能力和彈跳力 (D)快縮肌纖維比率
3. 當你所學的開始時會用到單手或單腳，然後移轉到另一手和腳上，稱之  
(A)相互移轉(bilateral transfer) (B)課題交互移轉 (inter-task transfer)  
(C)課題內移轉 (intra-task transfer) (D)交叉轉移(cross transfer)
4. 對於倦怠的特徵，下列敘述何者不正確？  
(A)覺得低個人成就感、低自尊、失敗感和沮喪  
(B)運動員很難完成標準訓練課程，且可能無法達到過去的表現結果  
(C)去人性化，被看成是一位沒有人性沒有感情的個體  
(D)身體和情緒上的精疲力竭，表現於外的是凡事漠不關心、沒有活力、沒有興趣、亦不信任別人
5. 肌肉在被迫伸展時收縮，產生的張力，是各種肌肉收縮類型中最大，但卻也最易受傷是  
(A)向心收縮 (B)等張收縮 (C)等速收縮 (D)離心收縮
6. 假如一位選手他的仰臥推撐的1RM最大肌力為100公斤，其6RM的負荷可預估約為：  
(A) 91 (B) 88 (C) 85 (D) 82 公斤
7. 具有能給學習者不同反應，促使訓練個別化之優點的教学策略為  
(A)合作法 (B)協同教學 (C)互動教學法 (D)自我指導策略
8. 人摔倒時，造成小腿骨折，可能是何種力量所造成。  
(A)應變 (strain) (B)張應力 (tensile stress)  
(C)切應力 (shearing stress) (D)壓縮應力 (compressive stress)。
9. 請選出正確最大心跳率的計算公式為何？  
(A)  $220 - \text{年齡}$  (B)  $208 - (0.7 \times \text{年齡})$   
(C)  $206.9 - (0.67 \times \text{年齡})$  (D)以上皆是
10. 在運動生理學中，何謂MET  
(A)最大肌力之增強 (B)代表人體安靜休息狀態下攝氧量之倍數  
(C)肌肉收縮型態或使用之特殊肌群 (D)粒腺體中的電子傳送系統
11. 大多數身體生理控制系統的運作機制是透過所謂的：  
(A)順向回饋 (B)逆向回饋 (C)正向回饋 (D)負向回饋來完成的

12. 下列課程模式何者最強調課程經驗有計畫挑戰個體，且對自我產生新瞭解，以實現自我理想。
- (A)運動教育模式 (B)體適能模式 (C)發展模式 (D)動作分析模式
13. 某籃球隊團體或團隊內的選手，由於動機流失而沒有付出100%的努力之現象稱之為
- (A)社會懈怠 (B) Steiner模式  
(C) Ringlenman效應 (D)協調流失
14. 下列有關青少年動作行為的敘述何者錯誤？
- (A)男生肌力發展優於女生  
(B)情境干擾與結果回饋可應用於動作學習  
(C)穩定身體重心時不需要本體感覺的回饋  
(D)分段練習常用於複雜動作的教學
15. 青少年會經歷動作笨拙期的原因是
- (A)覺醒程度較低 (B)身體肢段發育速度不同  
(C)對健康持負向態度 (D)同儕壓力
16. 學童體罰蹲跳百下後險造成腎衰竭，這是因為
- (A)太多骨骼肌纖維損傷 (B)太多紅血球破裂  
(C)血管過度收縮 (D)太多乳酸沒有被代謝
17. 物體受力而改變其運動狀態，稱之為
- (A)力之外在效應 (B)力之內在效應  
(C)隔空作用的力 (D)衝力
18. 下列有關呼吸的敘述何者錯誤？
- (A)橫膈是主要吸氣肌肉 (B)腹肌可以輔助呼氣  
(C)吸氣時肺泡內壓力增加 (D)呼吸肌肉越強肺活量越大
19. 有關肌肉收縮，下列何者正確？
- (A)運動神經元末梢釋放腎上腺素 (B)收縮時同一肌纖維內所有肌節都變短  
(C)肌肉強直後就無法放鬆 (D)肌節中，細肌絲沿著Z線滑動
20. 蹲一陣子後站起來時常會頭暈，這與下列哪一生理機制在蹲下時被抑制有關？
- (A)感壓反射 (B)肌梭反射 (C)鈉鉀幫浦 (D)肌肉幫浦
21. 下列關運動時能量消耗的敘述何者錯誤？
- (A)低強度運動可燃燒較多脂肪 (B)中強度運動主要燃燒胺基酸  
(C)高強度運動主要燃燒葡萄糖 (D)呼吸交換率可顯示能量分子使用的比例
22. 下列哪一種熱傷害症狀為體溫超過40度、停止排汗？
- (A)熱痙攣 (B)熱衰竭 (C)中暑 (D)熱暈眩

23. 下列何者不能用來監控運動強度？

- (A)心跳 (B)說話 (C)RPE自覺努力程度 (D)血壓

24. 有關運動傷害，下列敘述何者錯誤？

- (A)受傷時冰敷可以收縮血管減少腫脹 (B)肌肉拉傷分3個等級，一級拉傷最嚴重  
(C)扭傷是指韌帶等關節軟組織發生損傷 (D)運動員發生疲勞性骨折風險大於一般人

25. 教育部「運動現況調查」，規律運動認定的定義是

- (A) 333 (B) 210 (C) SH150 (D)每周運動至少一次

26. 某人想減1公斤脂肪，若每天少吃300大卡，多運動250大卡，則約幾天能達成？

- (A) 3天 (B) 7天 (C) 14天 (D) 28天

27. 喝下一瓶600ml、糖濃度6%的運動飲料，可獲得幾大卡的熱量？

- (A) 36 (B) 72 (C) 144 (D) 288

28. 抗氧化物的主要作用是

- (A)殺死病毒 (B)清除自由基 (C)生成血紅素 (D)促進鈣吸收

29. 某一國中女生血液檢查報告顯示其血比容(hematocrit)為28%，下列敘述何者正確？

- (A)她有貧血 (B)她的血小板不足  
(C)她的白血球過多 (D)她的肝功能指數偏高

30. 下列有關108課綱健康與體育領域的敘述何者錯誤？

- (A)學習表現分4類，包括認知、情意、技能與行為  
(B)學習內容分6項主題，包括生長與發展等  
(C)體適能列在A主題-生長、發展與體適能  
(D)水域休閒運動列在C主題-群體健康與運動參與

31. 李老師想在國中體育課上曲棍球，那麼依據108課綱，學習內容編碼應為

- (A)Ab-III-1 (B)Cc-III-2 (C)Fb-IV-3 (D)Hb-IV-1

32. 有關游泳規則，下列何者有誤？

- (A)自由式規則中，出發後及每次轉身後，選手可在水中做不超過12公尺的潛泳  
(B)仰式規則中，在整個賽程中，選手應有身體任何一部分露在水面上  
(C)蝶式規則中，兩腳向上或向下動作應同步。雙腳可不在同一水平面上，但不允許有交替動作或蛙式踢腿  
(D)混合式接力項目，選手應依以下四種泳式順序進行：仰式→蛙式→蝶式→自由式

33. 增加訓練強度的原則：

- (A)增加一定距離的速度 (B)增加反覆數(強度降低)  
(C)增加休息時間 (D)降低每個訓練階段的比賽次數

34. “核心肌群”訓練指的是針對那一部份肌群進行訓練？  
(A)心臟的肌肉 (B)括約肌 (C)平滑肌 (D)脊椎及軀幹周圍肌群
35. 下列有關網／牆性球類運動之發球觸網規則描述，何者有誤？  
(A)排球發球觸網後球進，則重發 (B)網球發球觸網後球進，則重發  
(C)羽球發球觸網後球進，則繼續比賽 (D)桌球發球觸網球進，則重發
36. 下列何種運動員的安靜心跳率可能最低？  
(A)短跑選手 (B)舉重選手 (C)長距離跑選手 (D)健美先生
37. 下列有關室內排球運動規則的敘述，何者正確？  
(A)對方發球時可以攔網  
(B)攔網時的觸球計入球隊的擊球次數中  
(C)可用身體任何部位觸球  
(D)每一球隊有權利在球員名單中，指定最多一名擅長防守的球員為自由球員
38. 下列有關體育測驗與評量之基本概念，何者正確？  
(A)算術平均數是一種集中量數  
(B)標準差是用來表示分散情形的數  
(C)算術平均數是用來表示等距變數和比率變數之集中情形的最適當量數  
(D)以上皆是
39. 呼吸系統的主要功能不包括下列何者？  
(A)供氧 (B)分解二氧化碳成為氧氣和碳  
(C)調節氫離子濃度 (D)散熱
40. 自我效能是一個人成功完成一件作業的能力知覺，根據Bandura的自我效能理論，自我效能感的主要訊息來源，不包含下列何者？  
(A)表現成就 (B)心理狀態 (C)替代經驗 (D)口語說服
41. 下列有關身體壓力中心(center of pressure, 簡稱COP)的描述，何者有誤？  
(A)是指心理壓力的來源 (B)與站立的姿勢有關  
(C)與是否負重有關 (D)與研究人體的姿勢控制與步態有關
42. 在時間充裕的情況下，何時開始實施心理技能訓練會有最好的效果？  
(A)比賽期 (B)比賽前一天 (C)季外訓練時 (D)比賽前一週
43. 下列有關意象(Imagery)訓練的敘述，何者正確？  
(A)內在意象(internal imagery)時，個體以第三人稱的觀點進行意象  
(B)外在意象(external imagery)時，個體以第一人稱的觀點進行意象  
(C)外在意象就像看電影一般，個體想像看著自己表演  
(D)內在意象與外在意象時，個體皆是以第一人稱的觀點進行意象

44. 下列有關12年國教課程綱要學習表現的敘述何者有誤？  
(A)學習表現分為認知、情意、技能、行為四項類別  
(B)運動欣賞屬於行為類別  
(C)策略運用屬於技能類別  
(D)技能原理屬於認知類別
45. 下列有關硬性網球運動規則的敘述，何者正確？  
(A)接球員只能站在線的外面去接球  
(B)有關落在線上之球，如球碰觸線，則視同觸及該場區內  
(C)比賽的制度有5盤3勝制，或7盤4勝制  
(D)在發球過程中，發球員可以任一腳觸及底線或場區
46. 依據中華民國棒球規則規定，棒球比賽球的尺寸，周圍應介於下列何種範圍？  
(A) 9~9.25吋 (B) 9.25~9.5吋 (C) 8.5~8.75吋 (D) 9.5~9.75吋
47. 下列有關過肩投擲動作的敘述，何者正確？  
(A)預備時身體重量移到後腳，軀幹往後旋轉  
(B)於不跨步的情況下，伸直手臂把球投出  
(C)預備時擲球手臂的同側腳往前跨步，以增加投擲者施力於球上的動作距離  
(D)投球時軀幹彎曲而非旋轉
48. 有關田徑運動規則的敘述，下列何者有誤？  
(A)當發令員發出「各就位」口令後，選手不能用手或腳接觸起跑線或起跑線前的地面  
(B)在分道跑的比賽中，選手應自始至終在自己的分道內跑  
(C)跳高和撐竿跳高的選手可在規定的任一高度試跳，但每個高度只有兩次試跳機會  
(D)接力賽中的4X100公尺接力區為30公尺
49. 有關國際足總（法語：Fédération Internationale de Football Association, FIFA）主辦之世界盃足球賽的敘述，下列何者有誤？  
(A) 2022年的主辦國為卡達  
(B) 2018年的世界盃足球賽冠軍是德國隊  
(C) 2022年世界盃足球賽區分A~H八組，每組四隊  
(D) 2022年的世界盃足球賽是自2002年韓日世界盃以來，第二次在亞洲舉辦的世界盃
50. 下列比賽項目：  
(1) 棒壘球 (2) 競技體操 (3) 空手道 (4) 競技攀岩 (5) 現代五項  
(6) 霹靂舞 (Breaking) (7) 足球，請問那些是2024巴黎奧運的比賽項目？  
(A) 147 (B) 236 (C) 256 (D) 237

試題公告  
僅供參考